

**PERBANDINGAN LATIHAN *TURN DRILL* DAN *FIGURE EIGHTS* MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBLING* PADA SEKOLAH SEPAKBOLA USIA 14 TAHUN**



**ALFAT YUSRI CANTONA**

**6315144831**

**Skripsi Ini Di Susun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga**

**PROGAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**JANUARI, 2020**

# PERBANDINGAN LATIHAN *TURN DRILL* DAN *FIGURE EIGHTS* MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA SEKOLAH SEPAKBOLA USIA 14 TAHUN

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) peningkatan latihan *turn drill* 2) peningkatan latihan *figure eight* 3) perbandingan latihan *turn drill* dan *figure eight* terhadap kemampuan *dribbling* pada sekolah sepakbola SSB KABOMANIA Bogor.

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode eksperimen desain *Two groups "pretest dan post test design"*. Populasi pada penelitian ini adalah 30 orang pemain SSB Kabomania Bogor. Teknik pengambilan sample menggunakan sample jenuh dengan jumlah pemain 30. Teknik pengambilan data dilakukan dengan test awal dan test akhir dengan instrument test menggiring bola.

Berdasarkan hasil penelitian analisis data latihan *turn drill* menggunakan statistik uji-t terhitung sebesar 11,404 dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $N-1=14$ , diperoleh t tabel sebesar 1,761 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada perbedaan yang meyakinkan secara (signifikan) antara sebelum dan sesudah diterapkan latihan *turn drill* menggunakan bola terhadap hasil kemampuan *dribbling* siswa U-14 tahun dan hipotesis I terbukti. Kemudian hasil pre test dan post test latihan *figure eight* data terkumpul dari hasil tes awal diperoleh t hitung sebesar 11,524 dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $N-1=14$  diperoleh tabel sebesar 1,761  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti signifikan antara yang sebelum dan sesudah latihan *figure eight* dan hipotesis II terbukti. Hasil akhir perbandingan kelompok latihan *turn drill* menggunakan bola dan latihan *figure eight* menggunakan bola diperoleh nilai thitung sebesar 2,252 selanjutnya diuji dengan ttabel pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $(N_1 + N_2) - 2 = 28$  diperoleh ttabel sebesar 1,717 yang berarti nilai  $H_1$  diterima karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Demikian uji t menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil test antara kemampuan latihan *turn drill* menggunakan bola dengan latihan *figure eight* menggunakan bola yang dinyatakan lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pada siswa usia 14 karena latihan *figure eight* menggunakan bola memiliki nilai *mean difference* lebih besar dibandingkan dengan *mean difference* latihan *turn drill* menggunakan bola yaitu,  $1,85 < 2,42$ .

**Kata kunci :** Latihan *turn drill* dengan bola, Latihan *figure eight* dengan bola, *Dribbling*

# **COMPARISON OF TURN DRILL AND FIGURE EIGHTS TRAINING USING BALL OF DRIBBLING ABILITY IN FOOTBALL SCHOOL OF AGE 14 YEARS**

## **ABSTRACT**



*This study aims to find out 1) improvement in turn drill training 2) increase in figure eight training 3) comparison of turn drill and figure eight training on dribbling skills at the Bogor Football School of Bogor National Soccer School.*

*This research was conducted using the Two groups experimental design method "pretest and post test design". The population in this study were 30 players of Bogor Kabomania SSB. The sampling technique uses saturated samples with the number of players 30. The data collection technique is done by the initial test and the final test with the instrument test dribbling.*



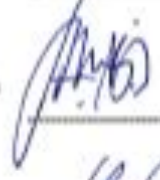


*Based on the results of the research analysis of rotary drill exercise data using t-test statistics of 11.404 with a significant level of 5% and degrees of freedom  $N-1 = 14$ , obtained t table of 1.761 which means  $t_{count} > t_{table}$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted which is expected to be a difference significant between before and after it was applied, drill turn, use ball against results, dribbling of U-14 year students and hypothesis I was proven. Then the results of the pre-test and post-test practice figure eight data collected from the test results obtained t count of 11.524 with a significant level of 5% and degrees of freedom  $N-1 = 14$  obtained table of 1.761  $t_{count} > t_{table}$  then  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is received which is significantly beneficial between before and after practice the number eight and hypothesis II are proven. The final results of the training group meeting using the ball turn and exercise number eight using the ball obtained a tcount of 2.252 then can be accessed with a table at a significant level of 5% and degrees of freedom  $(N_1 + N_2) - 2 = 28$  obtained a table of 1.717 which means the value of  $H_1$  is accepted because  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Trial problems evaluating the average results between the ability to practice rotating the drill using the ball with the exercise number eight using the ball that was asked to be more effective in increasing dribbling skills in students aged 14 because the exercise number eight using the ball increases the value means the difference is greater than the average difference average ball drill practice is  $1.85 < 2.42$ .*

**Keywords:** *Exercise spinning drill with a ball, Exercise number eight with a ball, Dribbling*

# LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Drs. Satia Bagdia Ijatna</u> NIP. 19600509 19903 1 001		<u>19/02/2020</u>
Pembimbing II		
<u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd</u> NIP.19630210 198803 1 001		<u>19/02/2020</u>

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 19720504 200501 1 002	Ketua		<u>19/02/2020</u>
2. <u>Juriana, S.Psi, M.Si</u> NIP. 19760624 200501 2 005	Sekretaris		<u>19/02/2020</u>
3. <u>Drs. Satia Bagdia Ijatna</u> NIP. 19600509 19903 1 001	Anggota		<u>19/02/2020</u>
4. <u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd</u> NIP.19630210 198803 1 001	Anggota		<u>19/02/2020</u>
5. <u>Dr. dr. Junnedi, SP.KO</u> NIP. 19611114 200003 1 001	Anggota		<u>19/02/2020</u>

Tanggal Lulus : 29 Januari 2020

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



(Alfat Yusri Cantona)

No. Reg. 6315144831



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ALFAT YUSRI CANTONA  
NIM : 6315149031  
Fakultas/Prodi : ILMU OLAH RAGA / KEBELATIHAN  
Alamat email : Alfatcantona@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Perbandingan Latihan Turn Drill Dan Figure Eight Menggunakan  
Boia Terhadap Kemampuan Drubing Pada Sekolah Sepakbola  
Usia 14 Tahun

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Februari 2020

Penulis

(ALFAT YUSRI CANTONA)  
nama dan tanda tangan



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak , Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd**, selaku ketua program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Dr. dr. Junaedi SP.KO**, selaku pembimbing akademik, Bapak **Drs. Satia Bagdja Ijatna, M.Pd**, selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk menyediakan arahan selama persiapan skripsi, Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd**, selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan dukungan pengarahan selama skripsi., Pihak **SSB Kabomania**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Sutrisno, Ibu Siti Suparni** dan **keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Sahabat** , yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan

Jakarta, Januari 2020

Alfat Yusri Cantona

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
 <b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Kegunaan Penelitian.....	10
 <b>BAB II : KERANGKA TEORI, KERANGKA BERFIKIR,HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teori.....	12
1. Hakikat Sepak Bola.....	12
2. Hakikat Kemampuan Dribling.....	18
3. Metode Latihan Turn Drill.....	34
4. Metode Latihan Figure Eight.....	37
5. Hakikat Anak Usia 14 Tahun.....	21
B. Kerangka Berfikir.....	40
C. Hipotesis.....	42
 <b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian.....	44
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	44
C. Metode Penelitian.....	45
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel.....	46



E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Teknik Pengumpulan Data.....	49
G. Teknik Analisis Data.....	50
H. Hipotesa Penelitian.....	52

#### **BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

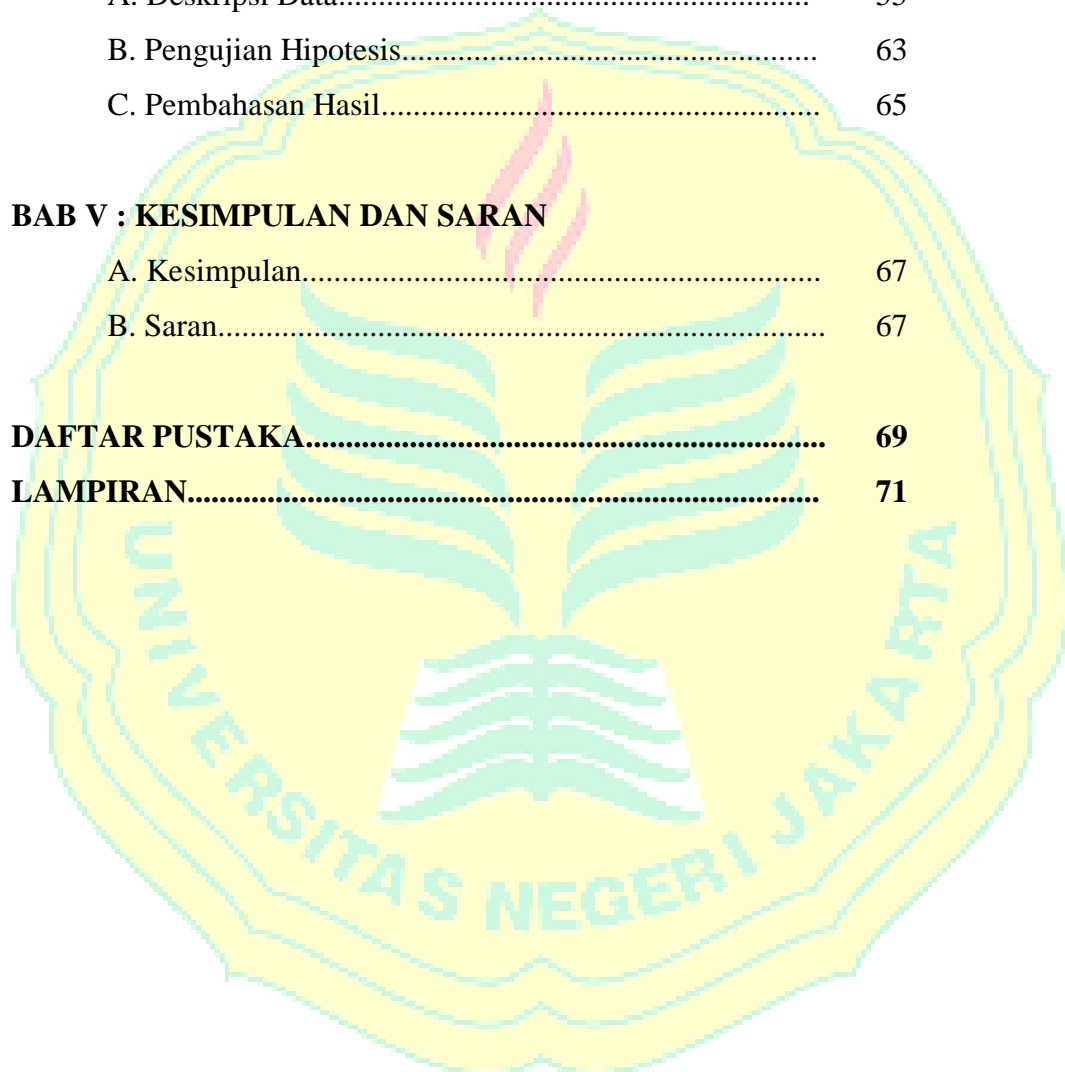
A. Deskripsi Data.....	55
B. Pengujian Hipotesis.....	63
C. Pembahasan Hasil.....	65

#### **BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67

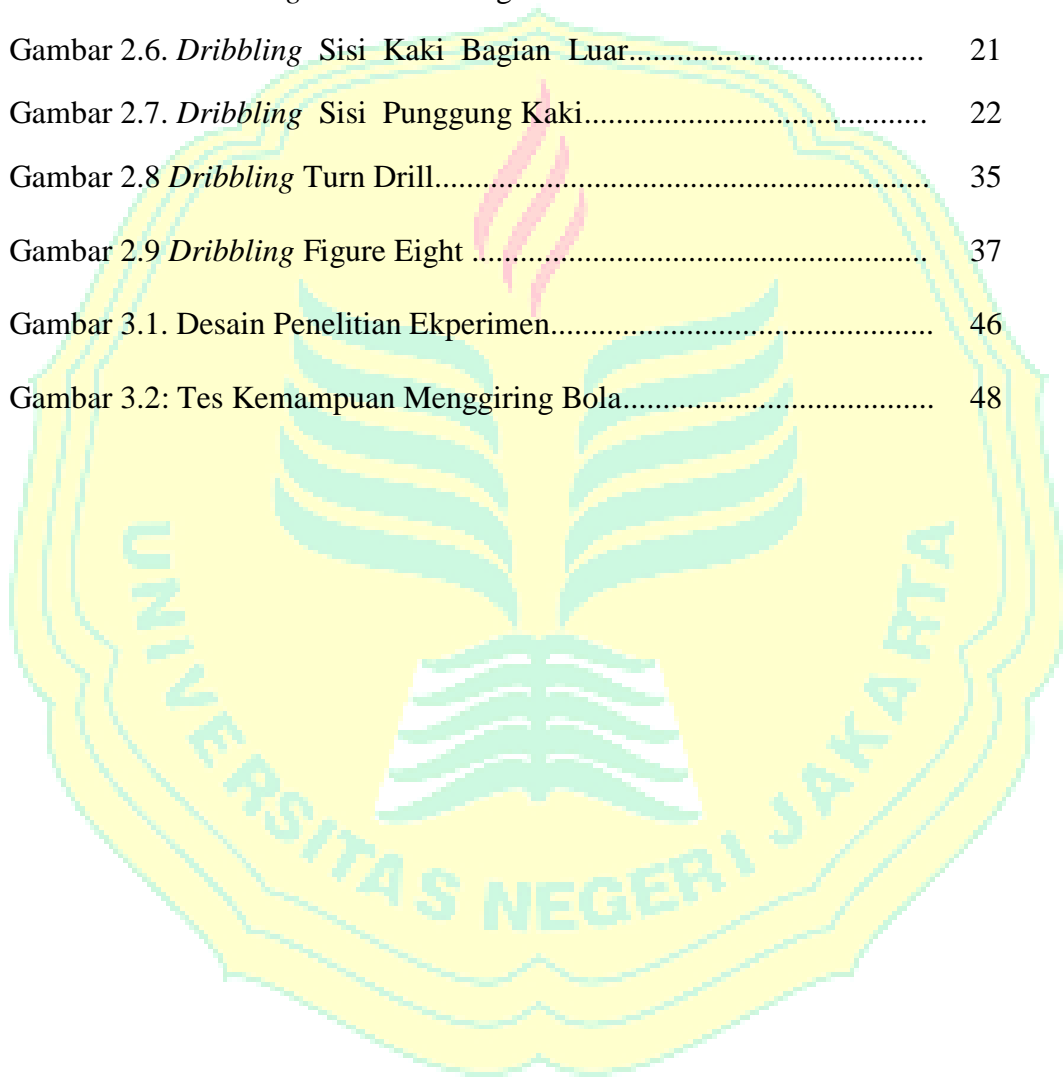
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>71</b>
----------------------	-----------



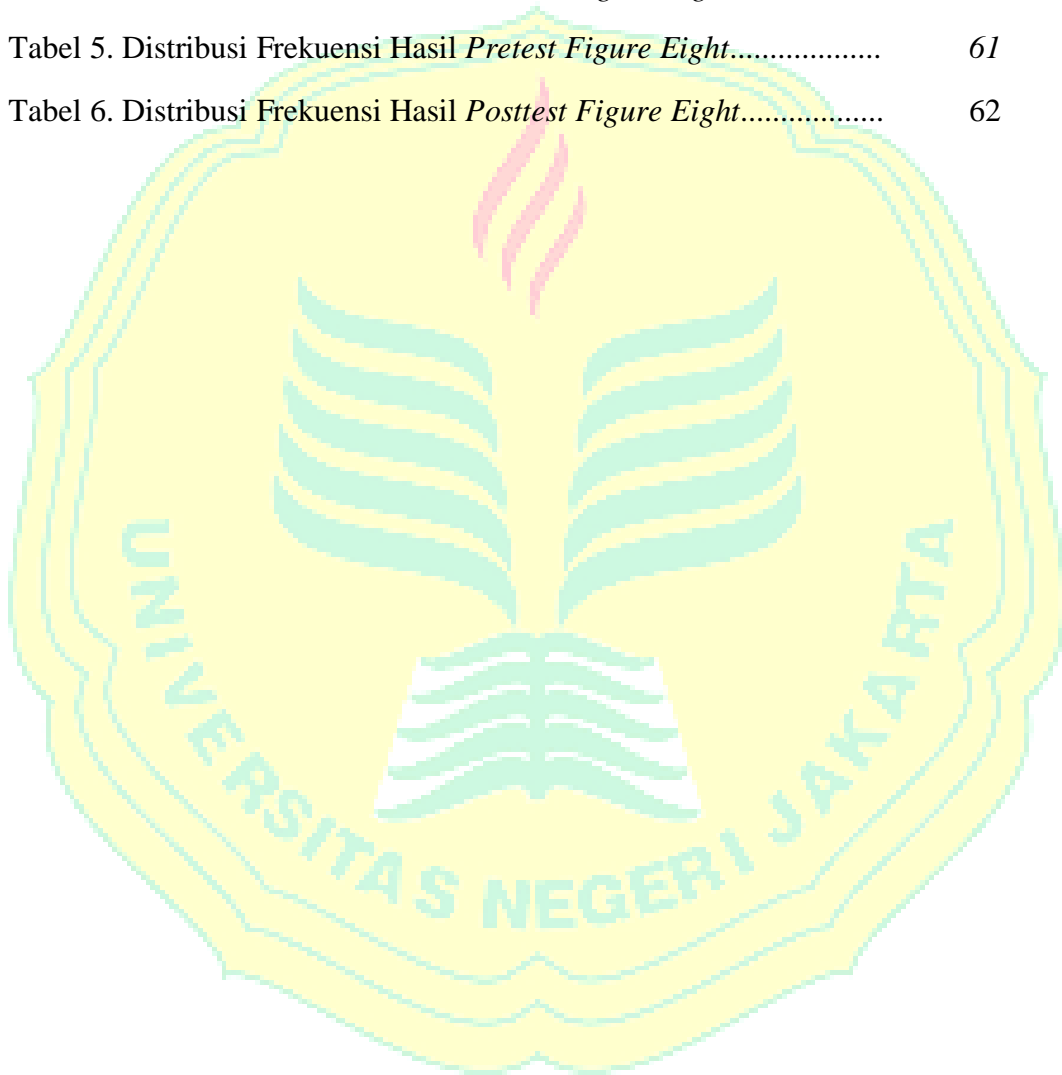
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Teknik Mengoper/Menendang Bola.....	14
Gambar 2.2 : Mengontrol Bola.....	15
Gambar 2.3. Teknik Menggiring Bola.....	16
Gambar 2.4. Teknik <i>Dribbling</i> .....	19
Gambar 2.5. <i>Dribbling</i> Sisi Kaki Bagian Dalam.....	20
Gambar 2.6. <i>Dribbling</i> Sisi Kaki Bagian Luar.....	21
Gambar 2.7. <i>Dribbling</i> Sisi Punggung Kaki.....	22
Gambar 2.8 <i>Dribbling</i> Turn Drill.....	35
Gambar 2.9 <i>Dribbling</i> Figure Eight .....	37
Gambar 3.1. Desain Penelitian Ekperimen.....	46
Gambar 3.2: Tes Kemampuan Menggiring Bola.....	48



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.....	42
Tabel 1. Data Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test Turn Drill</i> .....	56
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test Turn Drill</i> .....	57
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test Turn Drill</i> .....	58
Tabel 4. Data Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test Figure Eight</i> .....	60
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest Figure Eight</i> .....	61
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest Figure Eight</i> .....	62



## DAFTAR LAMPIRAN

Deskripsi Data.....	71
Perhitungan Hipotesis Penelitian.....	73
Threatment Latihan.....	95
Foto-Foto.....	134
Surat-Menyurat.....	141

